


# About The Fitness



2020年4月25日(土) ~ ↓随時フォロー募集中↓

特別スケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	注意&料金
9:00			※ 4月29日のみ AI IR不在	※ 4月30日のみ 5月7日は通常レッスン 実施予定			※ 5月3日のみ	 <p>※ ご利用の際は上記のアプリ(ZOOM)をダウンロードして下さい。 ダウンロード後、視聴希望される方は下記の公LINE・Instagram・メールアドレスにてお名前をご記入の上、ご連絡下さい。 その際、アプリ(ZOOM)にて使用する、IDとパスワードを送信致します。 また、オンライン動画に参加する際は常時ご予約フォームにてご予約下さい。 オンライン開始から5分たつてログインの確認ができない場合は自動キャンセルとさせて頂きます。</p> <p>※ 参加者が居ない場合は休講になりますので予めご了承下さい。</p> <p>※ 青竹のレッスンに参加される方はご自宅に青竹とゴルフボールをご用意下さい。</p> <p>～ 料金 ～</p> <p>&lt; About The Fitness &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 月会員様 / 無料</li> </ul> <p>&lt; About The Fitness &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビジター会員様 / ¥1,000</li> <li>・ 受放題 / ¥6,000</li> </ul> <p>&lt; 外部の方 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1レッスン / ¥2,000</li> <li>・ 受放題 / ¥8,000</li> </ul>
10:00						※ 15月2日のみ!		
11:00		11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	11:00 ~ 11:30 goodmorning workout !! START 担当: KIMI&AI	
12:00	12:00 ~ 12:30 Hello workout !! START 担当: KIMI&AI	11:45 ~ 12:15 雑談	11:45 ~ 12:15 雑談	11:45 ~ 12:15 雑談	11:45 ~ 12:15 雑談	11:45 ~ 12:15 雑談	11:45 ~ 12:15 雑談	
13:00	12:45 ~ 13:30 KIMI or AI パーソナル受付中	12:30 ~ 13:00 パレト30 担当: AI	12:30 ~ 13:00 28日: BODYBALANCE 30 FX 6日: 青竹ふみふみ 担当: KIMI担当: AI	12:30 ~ 13:00 ZUMBA 30 KIMI	12:30 ~ 13:00 ZUMBA 30 KIMI	11:45 ~ 13:45 動画撮影	11:45 ~ 15:00 動画撮影	
14:00	14:00 ~ 14:30 LES MILLS training 30 担当: KIMI	13:15 ~ 13:45 ZUMBA 30 KIMI	13:15 ~ 13:45 ZUMBA 30 KIMI	13:15 ~ 13:45 パレト30 担当: AI	13:15 ~ 13:45 パレト30 担当: AI	13:45 ~ 14:15 ZUMBA 30 KIMI	14:00 ~ 14:45 雑談	
15:00	14:45 ~ 15:15 青竹ふみふみ 担当: AI	14:00 ~ 14:30 BODY COMBAT 30 担当: AI	14:00 ~ 14:30 BODY COMBAT 30 担当: AI ※ 4月29日担当変更	14:00 ~ 14:30 BODY COMBAT 30 担当: AI	14:00 ~ 14:30 BODY COMBAT 30 担当: AI	14:30 ~ 14:45 LES MILLS HIP-HOP KIMI	15:00 ~ 15:30 LES MILLS training 30 担当: KIMI	
16:00	15:30 ~ 18:00 動画撮影	14:45 ~ 18:00 動画撮影	15:30 ~ 18:00 動画撮影	14:45 ~ 15:15 雑談	14:45 ~ 15:15 雑談	15:00 ~ 15:30 Hello workout !! START 担当: KIMI&AI	15:45 ~ 16:30 BODY COMBAT 45 担当: AI	
17:00	15:30 ~ 18:00 KIMI or AI パーソナル受付中	14:45 ~ 18:00 KIMI or AI パーソナル受付中	12:45 ~ 13:30 KIMI or AI パーソナル受付中	15:30 ~ 16:00 LES MILLS training 30 担当: KIMI	15:30 ~ 16:00 LES MILLS training 30 担当: KIMI	15:45 ~ 16:15 青竹ふみふみ 担当: AI	17:00 ~ 17:30 GRIT 担当: KIMI	
18:00		18:30 ~ 19:00 LES MILLS training 30 担当: KIMI	18:30 ~ 19:15 SH'BAM 45 KIMI	16:45 ~ 19:00 動画撮影	16:45 ~ 19:00 KIMI or AI パーソナル受付中	16:30 ~ 19:00 動画撮影	16:45 ~ 17:15 GRIT 担当: KIMI	
19:00	※ 15月4日の内容になります! 19:00 ~ 19:30 4日: Night workout !! 担当: KIMI&AI	※ 15月5日の内容になります! 19:15 ~ 20:00 BODY BALANCE 45 FX 担当: KIMI	19:30 ~ 20:15 BODY BALANCE 45 ST 担当: KIMI	19:30 ~ 20:00 GRIT 担当: KIMI	19:30 ~ 20:00 GRIT 担当: KIMI	19:30 ~ 20:00 LES MILLS training 30 担当: KIMI	17:15 ~ 19:00 動画撮影 17:15 ~ 19:00 KIMI or AI パーソナル受付中	
20:00	※ 15月4日の内容が異なります! 20:00 ~ 20:30 GRIT KIMI	20:15 ~ 20:45 ZUMBA 30 KIMI	20:30 ~ 21:15 ZUMBA 45 KIMI	20:15 ~ 20:30 LES MILLS HIP-HOP KIMI	20:15 ~ 20:30 LES MILLS HIP-HOP KIMI	20:15 ~ 20:45 ZUMBA 30 KIMI	20:00 ~ 20:15 LES MILLS HIP-HOP KIMI	
21:00	20:45 ~ 21:15 ZUMBA 30 KIMI	21:00 ~ 21:30 GRIT 担当: KIMI	※ 15月5日の内容になります! 21:00 ~ 21:30 GRIT 担当: KIMI	20:30 ~ 21:00 雑談	20:30 ~ 21:00 雑談	21:00 ~ 21:30 BODY BALANCE 30 FX KIMI	20:30 ~ 21:15 ZUMBA 45 KIMI	
22:00	21:30 ~ 22:15 SH'BAM 45 KIMI							
23:00								

## アクセス

〒: 420-0839  
住所: 静岡県静岡市葵区鷹匠2丁目21-8  
日吉さかえビル3F F-FACTORY内 SUNスタジオ

## お問い合わせ

TEL: 070 - 1580 - 4577  
Mail: info@about-the-fit.com  
担当: 山口

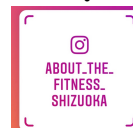
## < お支払い方法 >

銀行振込 or QRコード決済のどちらかが選べます。  
QRコード決済の場合は下記のQRコードを読み取り下さい。  
読み取れない場合、または銀行振込の方は、下記のアドレスに  
お名前とご希望の支払い方法の希望をご連絡下さい。  
ご確認出来次第専用ID・パスワードをお送り致します。  
Mail: about.the.fitness.official@gmail.com



## アカウント

LINE ... About The Fitness : @351bdafm  
Instagram ... about\_the\_fitness\_shizuoka  
予約 Instagram H P



## LES MILLS

- ... ニュージーランド発祥のプログラムです。現在では世界約100カ国以上、約2,000ヶ所のジムで導入され、毎週600万人を超える参加者がいる世界的に人気のフィットネスプログラムとなっております。
- ... 初めてのの方にオススメです!!
- ... 脂肪燃焼したい方、少し汗をかきたい方にオススメです!
- ... 脂肪燃焼効果が大いに期待出来るプログラムです!!
- ... ダンス要素を少しの時間で感じる事ができます!
- ... いろんなジャンルのダンスを踊る事が出来ます!!
- ... KIMIとの雑談お好みならば...
- ... KIMI&AIが2人でおこなう内容!!